

SKRIPSI



**PENGARUH LATIHAN KOMBINASI ZIG-ZAG RUN
TEKNIK DAN KARET BAN DALAM TERHADAP
KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA
ATLET PENCAKSILAT BKM FIK UNM**

***THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN COMBINATION TRAINING
TECHNIQUES AND INNER TUBE RUBBER ON THE
SPEED OF KICK SCYTHES ON ATHLETES
PENCAKSILAT BKM FIK UNM***

AYU LESTARI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

**PENGARUH LATIHAN KOMBINASI ZIG-ZAG RUN TEKNIK DAN
KARET BAN DALAM TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
PADA ATLET PENCAKSILAT BKMF FIK UNM**

***THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN COMBINATION TRAINING
TECHNIQUES AND INNER TUBE RUBBER ON THE
SPEED OF KICK SCYTHES ON ATHLETES
PENCAKSILAT BKMF FIK UNM***

ABSTRAK

AYU LESTARI. 2020. *Pengaruh Latihan Kombinasi Zig-Zag Run Teknik dan Karet Ban Dalam terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencaksilat BKMF FIK UNM. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Andi Suyuti dan Imam Suyudi)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan kombinasi zig-zag run teknik terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM; (2) Pengaruh latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM dan (3) Perbedaan pengaruh latihan kombinasi zig-zag run teknik dan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet pencaksilat BKMF FIK UNM dengan jumlah sampel penelitian 20 atlet dipilih secara total populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, uji normalitas data, uji homogenitas dan uji t dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh latihan kombinasi zig-zag run teknik terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM. Kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 19,8000 meningkat menjadi 30,3000; (2) Ada pengaruh latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM. Kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 19,8000 meningkat menjadi 27,0000; (3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan kombinasi zig-zag run teknik dan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM. Kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM sebesar $30,3000 > 27,0000$. Kesimpulan bahwa latihan kombinasi zig-zag run teknik memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencaksilat BKMF FIK UNM.

KATA KUNCI: Latihan Kombinasi Zig-Zag Run Teknik, Latihan Karet Ban Dalam dan Kecepatan Tendangan Sabit Pencaksilat

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani atau kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan pribadi pelakunya. Selain itu olahraga merupakan suatu untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani bagi mereka yang melakukannya. Oleh karena itu, olahraga dapat meningkatkan fisik dan mental manusia yang tangguh, cerdas, kuat, disiplin, sportif dan bertanggung jawab.

Bidang olahraga yang merupakan salah satu aspek yang di perhatikan, dimana dengan kemajuan bidang olahraga suatu akan dapat membawa nama daerah tersebut terkenal terutama prestasi yang dicapai atletnya. Permasalahan yang timbul adalah sulitnya mencari atlet

yang berpotensi untuk dapat dilatih dan dibina. Padahal melalui kegiatan olahraga nama bangsa dapat di kenal di kancan dunia. Semua negara terus bersaing untuk meningkatkan prestasi olahraga demi untuk meningkatkan nama baik dan martabat bangsa dan negara melalui olahraga. Oleh karena itu usaha pembinaan olahraga harus terus dilakukan sebagaimana yang di kemukakan oleh Sugiyono (1988:13) bahwa. “Pembinaan dimulai sejak dini tersusun secara sistematis, yang dimulai dari permasalahan, penbibitan, dan pembinaan prestasi yang terbentuk piramida berjenjang dari bawah ke atas”. Oleh karena itu usaha pembinaan atlet harus tetap dilakukan untuk memperoleh atlet yang berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dalam upaya meningkatkan prestasi perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik di tingkat pusat maupun daerah. Unsur-unsur yang di butuhkan dalam suatu cabang olahraga pada dasarnya bersifat khusus artinya dengan pola gerak cabang olahraga dan system energy sehingga menunjang kemampuan olahrag tersebut.

Salah satu cabang olahraga yang menunjang peningkatan kesehatan jasamani dan kondisi kejiwaan (rohani) adalah pencak silat. Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya turun temurun yang dikembangkan hingga saat ini. Ajaran falsafah pencak silat

merupakan perpaduan keharmonisan, akal kehendak, dan kesadaran pada kodrat manusia sebagai makhluk ciptaan tuhan Yang Maha Esa.

Selain dari pada itu, olahraga pencak silat mempunyai tujuan mengembangkan kemampuan organic, neuromuscular, intelektual dan emosional secara menyeluruh sabagai bagian integral dari pendidikan jasmani, cabang olahraga pencak silat memberi sumbangan cukup besar bagi pencapaian tujuan pendidikan pada umurnya.

Pencak silat telah menjadi cabang yang di kenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia international. Dalam kejuaraan pencak silat, peserta tidak hanya berasal dari kawasan Asia, tetapi juga utusan dan wakil negara dari setiap negara. Hal

ini menandakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Cabang olahraga pencak silat juga merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan banyak di gemari masyarakat, di tanah air telah mampu membawa nama harum Indonesia di forum nasional maupun internasional.

Denagan perkembangannya pencak silat di setiap negara maka negara luar Asia akan memulai dan mengembangkan pembinaat atlet secara modern sesuai dengan perkembangan zaman dengan menggunakan teknologi modern dan melibatkan para ahli dan peneliti-peneliti dalam bidang disiplin ilmu, terutama ahli fisiologi, ahli anatomi, ahli gizi olahraga, psikologi olahraga, dan ahli bidang kepelatihan

olahraga untuk meningkatkan atlet pesilatnya.

Apabila hal ini akan terjadi dan tidak diperhatikan maka tidak mustahil para pesilat akan secara terpaksa berlatih ke negara-negara lain yang mempunyai fasilitas yang memadai. Tentu kita semua, terutama yang berkecimpung didunia persilatan tidak menginginkan hal tersebut terjadi, karena pencak silat telah di hasilkan dan di bentuk di Indonesia yang merupakan kiblat dan panutan dalam pembinaan tehnik perorganisasian pencak silat bagi negara-negara lain.

Pencak silat memiliki beberapa macam tehnik, akan tetapi dalam penelitian ini yang akan diamati adalah tehnik tendangan sabit yang di lihat dalam kemampuan pesilat melakukan tendangan. Dalam rangka menciptakan penguasaan

tendangan secara sempurna dan berkelanjutan pada pembinaan dengan menggunakan konsep ilmiah dalam mengembangkan tehnik menendang pada para pesilat BKMF Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM) maka perlu dilakukan penelitian. Seorang pesilat harus memiliki kemampuan fisik yang baik juga harus memiliki kemampuan tehnik dasar pula.

Teknik yang paling sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila di bandingkan dengan tehnik lainnya seperti pukulan. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dan tehnik tendnagan pencak silat merupakan tehnik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapatkan poin, sebab sasaran yang di sarankan di harapkan lebih

berfokus di bandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga tehnik tendangan sangat penting di kuasai para pesilat objek kajian dalam penelitian ini adalah tendangan sabit tendangan mendapatkan posisi istimewa dalam pencak silat. Teknik tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan punggung kaki.

Tendangan sabit dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan kemudian melakukan serangan balik (counter attck) maupun secara beruntun. Karakteristik tendangan sabit yang menyerupai busur, tendangan mengarah kebagian medial tubuh, sehingga mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek borongan pada sasaran, memungkinkan pesilat melakukan lebih dari satu tendangan dalam satu kali duprakan/serangan.

Untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya dari tendangan sabit di butuhkan kemampuan fisik yang memadai.

Tendangan yang baik adalah tendangan yang keras, cepat, dan lincah. Keras tanpa sertai kecepatan maka tendangan akan mudah diantisipasi lawan, begitu juga dengan tendangan yang cepat tanpa disertai kelincahan maka akan sulit untuk mengenai sasaran. Mengingat pencak silat adalah olahraga yang mana pola gerakanya yang bersifat arah, selain kualitas fisik, kemampuan tendangan sabit juga di pengaruhi oleh jenis otot yang dimiliki oleh pesilat, terutama otot yang berada di tungkai.

BKMF pencak silat FIK UNM sendiri mempunyai prestasi pencak silat yang merupakan wadah dari para pesilat BKMF pencak silat untuk mengembangkan diri dan

berlatih. Pesilat dari pembinaan prestasi merupakan penyumbang prestasi yang konsisten khususnya dalam bidang pencak silat dari FIK UNM. Dibuktikan dengan beberapa prestasi yang diukir atlet BKMF pencak silat FIK UNM antara lain Kejuaraan Rektor UNM CUP dan meraih juara umum I dan juara umum II, pada tahun 2018 november telah dilaksanakan kejuaraan UIN CUP II yang telah meraih juara umum I, kejuaraan Rektor UNHAS CUP meraih juara umum I dan juara umum III. Dan prestasi yang diukir baru-baru ini pada tahun 2019 November Pra Pon yang di adakan di Jakarta memperoleh 5 medali di nomor tanding yaitu medali emas di raih oleh A. muh idham asyhari kelas A putra, medali perak diraih oleh Ria Hasyim kelas D putri, medali perunggu diraih oleh Muh Yusuf

Hanas kelas C putra, Hamry setiawan kelas D putra dan Syaiful kelas F sekaligus lolos mewakili SUL-SEL diajang bergengsi Pekan Olahraga Nasional (PON) yang akan diadakan di PAPUA 2020. Namun ada hal yang menarik yang akan menjadi permasalahan atlet yang mampu meraih medali emas pada KEJURNAS ataupun PON, hal ini bisa disebabkan karena kondisi fisik atlet tersebut memang cukup maksimal.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

Pengertian pencak silat

Pencak silat, merupakan salah satu hasil budaya masyarakat rumpun Melayu, yang timbul dan berkembang dari zaman ke zaman. Di Indonesia pencak silat dihairkan olah leluhur bangsa sejak abad-abad yang lalu. Perkembangan pencak

silat banyak dipengaruhi oleh agama Hindu, Budha dan Islam. Pada umumnya pencak silat dilakukan dipusat-pusat keagamaan pesantren maupun prajurit-prajurit keratin dalam usaha mempertahankan kerajaan.

Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Asia. Para pendekar dan pakar pencak silat yang meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beda diri sejak masa pra sejarah, karena pada zaman itu manusia harus menghadapialam yang keras untuk bertahan hidup dengan melawan binatang buas.

Beberapa pengertian pengertian pencak silat menurut pakar, diantaranya :

Maryono, (1999:46)
menyatakan bahwa:

“Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan

menghindar, yang di sertakan gerakan yang berunsur komedi. Pencak dapat di pertontokan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat di depan umum”.

Mr. Wongsonegoro ketua IPSI (2010:76) yang pertama bahwa :

“Pencak adalah gerak serang bela yang berupa tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang bisa di tunjukkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian dan membela diri mati-matian yang tidak dapat di pertahankan”.

Dari kedua tokoh di atas rupanya mempunyai pengertian yang berbeda namun tidak perlu dipersoalkan pengertian mana yang paling benar oleh para tokoh tersebut. Kalaupun ada perbedaan mungkin disebabkan oleh sudut pandang saja. Pada seminar olahraga asli di tugu, Bogor bulan November 1973, disepakati kata

pencak silat sebagai sebutan untuk bela diri asli bangsa Indonesia ini.

Pengertian pencak silat secara baku lebih dipertegas lagi pada seminar bela diri antar departemen yang di hadir oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), Badan Pembina Olahraga Bela Diri Indonesia (BABINORDI), Komite Olahraga Nasional Indonesia. Pada seminar olahraga tersebut disepakati bahwa pengertian baku pencak silat adalah budi daya (Budaya) bangsa Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksetensi (kemandirian) dan integritas (kemanggulan) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Kemudian istilah pencak silat di gunakan pada tingkat internasional

dengan berdirinya organisasi pencak silat dunia pada tanggal 11 Maret 1980 dengan nama Persekutuan Pencak Silat Antar Bnagsa (PERSILAT) atau pencak silat Federation (Johansyah Lubis, 2014:1-2).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2009:9).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah penulis selesai seminar proposal sekitar bulan Februari di Ruang Senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono, (2015:117) Populasi adalah “generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet BKMF Pencak Silat UNM.

Sampel

Menurut Sugiyono, (2015: 118) “sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel”. Sampel

penelitian adalah “suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian”. Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan teknik sampling kuota yang dimana untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan jumlah kuota yang diinginkan sesuai kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:124). Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 20 dengan kriteria yang aktif latihan di BKMF Pencak Silat UNM dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Hasil tersebut, pengaruh latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet

ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Untuk mencapai kebermaknaan hasil data yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut :

Pengaruh yang signifikan latihan kombinasi zig-zag run teknik terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan kombinasi zig-zag run teknik terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir

kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM pada kelompok latihan kombinasi zig-zag run teknik, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan kombinasi zig-zag run teknik secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Ini membuktikan bahwa latihan kombinasi zig-zag run teknik berperan dalam

peningkatan kecepatan tendangan sabit. Selanjutnya di lihat dari nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM setelah perlakuannya sebanyak 16 kali terjadi perbedaan yang signifikan. Dengan demikian perbedaan nilai rata-rata kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM adalah signifikan. Pembahasan hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa hipotesis terbukti, hal ini tentunya tidak terlepas dari hasil latihan yang sudah dilakukan. Menurut Edwin (1997:30) latihan anaerobic lebih nyata pengaruhnya pada serabut otot cepat. Sehingga kedua latihan ini secara tidak

langsung juga akan membantu meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit pesilat. Namun pada latihan kombinasi zig-zag teknik gerakan yang dilakukan lebih kompleks, yang di tunjukkan melalui gerakan zig-zag. Selain kecepatan dan teknik pada latihan kombinasi zig-zag teknik juga merangsang unsur kelincahan terbentuk dari kelentukan dan kecepatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi zig-zag teknik memiliki pengaruh dan peningkatannya yang lebih baik, latihan ini juga mengandung unsur kecepatan yang diperlukan dalam melakukan tendangan sabit. Dari sisi

anatomis, pada gerakan zig-zag bukan hanya kelompok otot tungkai saja yang terlatih, melainkan juga otot pada bagian pinggul. Mengingat latihan ini ditujukan untuk melatih kecepatan tendangan sabit, maka latihan pada otot pinggul akan sangat membantu meningkatkan kemampuan kerja otot-otaknya, sehingga membantu meningkatkan agility pesilat. Karena latihan ini menggunakan system anaerobic submaksimal maka akan menimbulkan perubahan system fisiologis berupa tekanan darah, system kardiovaskuler, yang akan berdampak pada system persyarafan otak sehingga

akan membantu mempercepat otomatis gerak, sehingga kualitas kecepatan tendangan sabit pesilat meningkat. Dengan demikian latihan kombinasi zig-zag run teknik mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM.

Pengaruh yang signifikan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM

Hipotesis kedua diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kecepatan tendangan sabit

pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM pada kelompok latihan karet ban dalam, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan karet ban dalam secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Ini membuktikan bahwa seorang melakukan gerak latihan karet ban dalam dalam mencapai kecepatan tendangan sabit. Hasil tersebut memberikan penjelasan bahwa latihan karet ban dalam pada seorang

sangat mempengaruhi gerak dalam melakukan tendangan sabit. Selanjutnya di lihan dari nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM setelah perlakuan sebanyak 16 kali terjadi perbedaan yang signifikan. Dengan demikian perbedaan nilai rata-rata kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM adalah signifikan. Dapat di uraikan bahwa bentuk latihan karet ban dalam memberikan pengaruh yang positif dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM. Karet ban dalam mempunyai sifat elastisitas

dan gaya pegas, sifatnya yang elastis ini dapat di gunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017:108) menyatakan bahwa: “kecepatan tendangan dapat di tingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban dalam. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat di gunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit karena tahanan dapat meningkatkan kecepatan”. Oleh karena itu melalui bentuk latihan karet ban dalam memungkinkan penelitian ini dapat di tindak

lanjuti untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM. Dengan demikian latihan karet ban dalam mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM.

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM

Hipotesis ketiga diterima: ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM. Sesuai hasil uji-t data

tes akhir kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Latihan kombinasi zig-zag run Teknik lebih baik dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit dari pada latihan karet ban dalam. Di dalam melakukan kecepatan tendangan sabit, atlet melakukan latihan berulang-ulang agar mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang

dipelajari. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan sabit yang bagus perlu latihan secara berulang-ulang. Analisa gerak yang terjadi disaat siswa melakukan tendangan sabit adalah pemain melakukan tendangan sabit ke sasaran ke arah samping dengan menggunakan kaki terkuat. Apabila atlet kurang memiliki kecepatan tendangan yang dimilikinya, maka tendangan sabit yang dilakukan akan mudah diantisipasi oleh lawan. Latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam merupakan bentuk latihan yang tidak sama yang membedakan adalah latihan kombinasi zig-zag run teknik

menggunakan lari zig-zag run yang sudah ditentukan kemudian melakukan tendangan sabit ke sasaran sedangkan latihan karet ban dalam menggunakan alat bantu karet ke kaki kemudian melakukan tendangan sabit ke sasaran yang ditentukan. Kedua metode yang dijadikan fokus dalam penelitian yaitu latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam memiliki fungsi dalam latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu kedua bentuk latihan tersebut merupakan rangsangan syaraf yang dapat membantu melakukan kecepatan tendangan sabit. Atau biasa diartikan sebagai kemampuan seseorang segera

bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Dengan demikian latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM, dan latihan kombinasi zig-zag run teknik lebih baik dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit dari pada bentuk latihan karet ban dalam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan

kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat BKMF FIK UNM, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan kombinasi zig-zag run teknik terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet pencak silat BKMF FIK UNM.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet

pencak silat BKMF FIK UNM.

Saran

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih permainan bolabasket, bahwa kiranya dalam peningkatan kecepatan tendangan sabit, maka harus melakukan latihan kombinasi zig-zag run teknik dan latihan karet ban dalam secara teratur.
2. Pihak pengurus BKMF FIK UNM perlu memfasilitasi sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses pembelajaran.

3. Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Awan, Hariono, 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu. Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Davis, F.D. 1986. A Technology acceptance model for empirically testing new-end user information systems: Theory and Result.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi*

- Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silatsejarah dan perkembangan pencak silat, Teknik-teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan dasar pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: PustakaBaruPress.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat Panduan*. Jakarta : PT. Rajawali Pers. Praktis
- Maryono, O. 1999. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Yayasan Galang.
- McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. New York: CBS College Publishing
- Mylsidayu, Apta,. Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Nosseck Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press
- PB. IPSI. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Tugas Wasit Juri*. Jakarta : Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Pranata, Lingga Dwi. 2017. Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani* 1(2), 106-110.
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Makassar: UNM
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta